

Ajánlások a mindennapos testnevelés foglalkozásainak összeállításához

Az 1987/88. tanévben Nógrád 40 oktatási intézménye kapcsolódott be a mindennapos testedzés programjába. A Nógrád Megyei Tanács Végrehajtó Bizottságának határozata értelmében 1990-ig minden általános iskola alsó tagozatában sor kerül a mindennapi testedzés komplex programjának megvalósítására.

Megyéinkben számos új kezdeményezés történt e rendszer bevezetésére. Például a tornatermek hét végi nyitva tartása, a nyitott-tornaterem-akció, jól beépül a mindennapi testedzés napi gyakorlatába.

Az előrelépéshez további rendszeres, elhivatott munkára van szükség, melynek része a minőségi munka, a tárgyi és személyi feltételek javítása.

Sajnos, van még sok olyan intézményünk, ahol nincs tornaterem, sem tornaszoba.

Azoknak a nevelőknek szeretnénk segítséget nyújtani, akik csak tanteremben és folyosón tudnak rövid foglalkozásokat tartani.

Az alább olvasható gyakorlatsor biztosan segítséget nyújtana munkájukhoz, mind a délelőtti, mind a délutáni foglalkozások során.

Ha naponta csak 4-5 gyakorlatot végeztetnek a gyermekekkel, azzal is hozzájárulnak az egészségesebb napirend kialakításához, a gyermekek egészségének megőrzéséhez, a betegségek megelőzéséhez.

A mellékelt gyakorlati módokat napközis csoportvezetőknek is ajánlom, szabadidő-foglalkozások keretében sikeresen végezhetik.

1. Labdás ügyességfejlesztő óra

a) Labdaadogató: 3 csoportban

- fej fölött (oda-vissza)
- baloldalt oda — jobboldalt vissza
- jobb oldalon oda — bal oldalon vissza
- terpeszállás, labdaadogatás a lábak között hátra, fej fölött vissza

A feladat végezhető: 1,5—2 kg-os medicin-, gumilabdával, illetve maroklabdával.

b) Sorversenyek labdával:

- labdával a kézben futás oda-vissza
- labda gurítása egy kézzel oda, vissza sima futás
- labda gurítása két kézzel oda, vissza sima futás
- labda gurítása tetszőleges lábbal oda, vissza futás
- labda gurítása fejjel oda, vissza futás
- labda gurítása tárgyak kerülésével (pl. kirakott számoly, medicin stb.)
- labda gurítása padon oda, vissza futás
- haladás négykézláb a padon, mellette labdagurítás, vissza sima futás
- futás a padon, a labda magastartásban, vissza sima futás
- a labda gurítása háttal a menetiránynak jobb kézzel
- a labda gurítása háttal a menetiránynak bal kézzel
- labda a kézben, futás háttal a menetiránynak, majd szemben vissza

c) Célba dobó versenyek labdával:

(lehetőleg minél többféle labdával)

- dobások lefektetett karikába 2 m távolságból, kétkezes alsóval (1,5 kg medicin)

- dobások felfordított számolyba maroklabdával és gumilabdával
- dobások falhoz támasztott karikába maroklabdával
- oldalt fektetett számolyba kislabda gurítása jobb, illetve páros kézzel
- kislabda gurítása bal, majd jobb lábbal oldalt fektetett számolyba

d) Adogató játékok körben vagy párokban:

- kétkezes felsővel
- kétkezes alsóval
- kétkezes mellsővel (aki leejti, csinál két guggolást)
- adogatás guggolásban
- adogatás térdelésben

e) Folyosói játékok labdával:

1. *Labdahajszó körben két labdával* (ha az egyik labda utoléri a másikat, akkor van vége a játéknak).

2. *Vigyázz a labdára*

A tanulók körben helyezkednek el terpeszállásban, a lábuk összeér. A labdát tetszőlegesen guríthatják a körön belül úgy, hogy a lábuk között ne hogy kimenjen.

Akinek a lába között kiment, az hibapontot kap.

3. *Labdacica gurítással*

Egy körben állnak, a körben egy cica. Bárhová guríthatják a labdát, ha a cica hozzáér, azzal cserél, aki utoljára ért hozzá.

A labdavezetést szándékosan hagytam ki a folyosói csend megőrzése érdekében.

Tavasszal kint pótolandó.

2. *Ugróerőt növelő feladatok, lábizom-erősítés:*

a) Futások (5-6 perc)

- lehetőleg lábujjon
- magas térdemeléssel
- sarokemeléssel
- futás feladatokkal, megadott jelre
 - pl. guggolás
 - mellső fekvőtámasz
 - törökülés
 - hajlított állás
 - terpeszállás
 - talajérintés bal kézzel vagy jobb kézzel
 - futás tovább háttal
 - futás különböző kartartásokkal (csípőre, vállra, tarkóra, fejre tartással)

b) Szökdelések: (lehetőleg váltó-, illetve sorverseny formájában, mert az segíti a nagyobb terhelés elviselését, játékos formában szívesen végzik)

- páros lábon
- bal lábon
- jobb lábon
- 4 bal, 4 jobb, 4 páros
- 4 szökdelés előre, egy hátra
- szökdelés oldalirányban
- szökdelés a menetiránynak háttal
- szökdelés guggolásban
- 4 szökdelés állásban, 4 guggolásban
- indiánszökdelés

c) Szökdelések szereken, szerek fölött:

- zsámolyról zsámolyra egy lábon
- zsámolyról zsámolyra páros lábon
- zsámolyok között páros lábon
- medicinlabdák fölött páros lábon
- padra föl, padról le páros lábon

(Előkészítés a távol- és magasugráshoz. Lényeges, hogy bokából jól rugaszkodjanak el.)

d) Szökdelő játékok:

- helyből távolugró versenyek
- szökdelő fogó

3. Egyensúlyérzéklet fejlesztő gyakorlatok:

a) Futások különböző kartartásokkal (vonalon)

- futás, karok magastartásban
- futás, karok oldalsó középtartásban
- futás, karok mellső középtartásban
- futás fülfogással
- futás csípőretartással
- futás kézkulcsolással a test mögött

b) Járások:

- vonalon lábujjon
- vonalon sarkon
- vonalon oldalt haladással
- vonalon haladás a ménetiránynak háttal
- járás közben 360°-os fordulat
- járás lábemeléssel előre

c) Állásban:

- négy ütemen keresztül lábemeléssel előre (bal, majd jobb)
- négy ütemen keresztül lábemelés hátra
- lábemelések oldalra
- mellső mérlegállás-kísérletek

d) Guggolásban:

- lábnyújtások előre, hátra, oldalt

e) Járások padon:

- különböző kartartásokkal
- lábujjon
- sarkon
- haladás oldalt
- haladás lábemeléssel előre
- fordulatok a padon, majd tovahaladás
- haladás háttal
- két lépés állásban, kettő guggolásban
- járás közben különböző karmozgások végzése
- lassú futás lábujjon

f) Játék:

1. Kakasviadal

Egyik lábukat fogják, közben a vállukkal lökdösik társukat úgy, hogy mindkét láb letételére kényszerítsék.

Ekkor szerez egy pontot.

2. *Piros pacs*

Mellső fekvőtámaszban a társ kezére kell csapni, ha eltalálja, egy pontot kap.

3. *Húzd át a párod!*

Kéz- vagy csuklófogással a kijelölt vonalon túlra kell húzni a társat.

Ekkor kap egy pontot.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

[1] *Detre Pál*—*dr. Szigeti Lajos*: Játék I. Tanárképző főiskolai tankönyv.

[2] *Baracs Ferencné*: Atlétika.

[3] *Farkas György*: Torna I. Gimnasztika.

OLAJOS ISTVÁNNÉ—DÁVIDNÉ SZABÓ ÉVA
Debrecen

A differenciált beiskolázás problémái

Az elmúlt években iskolánkban elszomorító tendenciát fedeztünk fel az első osztályos gyermekek felkészültségét, iskolaérettségét vizsgálva. Egyre növekszik azoknak a tanulóknak az aránya, akik az iskolaérettség pedagógiai-pszichológiai kritériumainak részben vagy egészében nem felelnek meg.

Az új oktatási törvény egyik célja az volt, hogy a beiskolázási korhatár szélesítésével lehetőséget adjon a nyári születésű, éretlen gyermekek felmentésére. Másrészt a törvény célja megteremteni a differenciált beiskolázás feltételeit, pl. azzal, hogy a szülő kezébe helyezte a szabad iskolaválasztás jogát.

A múlt év novemberében tájékozódó jellegű vizsgálatot végeztünk annak felmérésére, hogy milyen hatást gyakorolt intézményünkre ez a központi intézkedés.

Iskolánk, a debreceni Fazekas Mihály Általános Iskola belvárosi felvevő körzettel rendelkezik. 550 fős tanulógardájával és 40 fős testületével nem tartozik a mamutiskolák közé. A körzeti sajátosságaiból adódóan tanítványaink nagy része többgyermekes családból származik. Az elmúlt évi nyilvántartás szerint tanulóink negyede veszélyeztetett körülmények között él, s több mint harminc százalék a cigány tanulók aránya is. Ezek a tények alapvetően befolyásolják a nevelő-oktató munkát, rendkívüli erőfeszítéseket igényel a gyermekeket érő környezeti ártalmak enyhítése, szociális hátrányaik ledolgozása. Az utóbbi években a tanulók tanulmányi eredményei és a továbbtanulási arány jelentős mértékben javult. Ennek az eredménynek a tartása és további javítása érdekében tartjuk fontosnak azokat az információkat, melyeknek vizsgálatunk során jutottunk a birtokába.

A kijelölt beiratkozási napokon 59 tanulót írtunk be, további 12 gyermeket augusztus végén, szeptember elején. A szülők számára lehetővé tett szabad iskolaválasztás a szokásosnál magasabb fluktuációt eredményezett az első évfolyamon. Több iskola bizonytalan volt abban, hogy a más körzethől érkező gyermekeket fogadhatja-e, így a szülőket arra kérték, hogy írássák be az „anyaiskolába” is. Ez az adminisztráció nagymértékű növekedése mellett azt is eredményezte, hogy még szeptember elsején sem rendelkezünk pontos információval az első évfolyam létszámáról és összetételéről. Az új oktatási törvény felerősítette azt a kontraszelektációs folyamatot, amely korábban is sújtotta iskolánkat. A körzetünkbe tartozó magasabb iskolai végzettségű szülők más iskolába írátták be gyermekeiket, s ez a vártnál is kedvezőtlenebb arányt eredményezett tanulócsoporthaink összetételében. Ezt az 1. sz. táblázat mutatja. Ez a magatartás annál is sérelmesebb iskolánk számára, mert a döntést a szülők nem a tényleges szak-